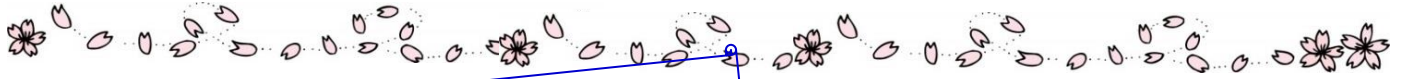


食育つうしん

令和5度4月号

毎月19日は食育の日

ご入学、進級おめでとうございます。新年度の学校生活がスタートしました。みなさん、新しい学校生活への期待で胸をふくらませていることと思います。今年度も学校給食では、安心・安全でおいしい給食を届けられるよう、力を合わせて頑張っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



高野小学校の給食を紹介します!



季節の行事に合わせた献立や、旬の食材を生かした献立など、バラエティにとんだ献立が出ます。献立表で、毎月地場産の食材などを紹介します。ご覧下さい。

給食の時間は12:15~13:05の50分間です。みんなで協力して準備・後片づけも行います。

「魚(とと)をたべよう」



ひたちなか市では、平成28年に4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」が定められました。10月10日は「魚(とと)の日」、8月8日は「タコの日」、毎月10日は「お魚をたべようの日」になりました。これをうけ、給食でもいろいろな魚の献立が登場します。

~1年生はじめての給食の様子~

当番のしごとをがんばりました。

白衣もじょうずに着れました。



おかわりをしている児童もいました。



ストローの袋をあけるのも大変でした。



~献立~

ごはん

ぎゅうにゅう

ポークカレー

かんてんいりヘルシーサラダ





保護者の方へお知らせとお願い



給食について

学校給食は学校教育活動の一環として位置づけられています。栄養バランスのとれた食事を通し、子どもたちの健康と心身の成長を育てていきます。また、献立は文部科学省で示されている「学校給食摂取基準」を基に作成しています。

清潔な給食セットの用意を

衛生面を考え、給食セットは毎日持ち帰ります。おはしをきれいに洗うなど、清潔を保つよう、ご協力をお願いします。

【毎日持ってくるもの】

おはし、口ふきタオル、テーブルクロス、マスク、歯ブラシ、コップ



食物アレルギーについて

食物アレルギーをもつお子様については、医師の診断をもとに除去食対応を行っています。新たに発症したときなど、ご心配なことがございましたら、学校へご相談ください。



食べず嫌いをなくそう

食べたことのない、見たことのない食べ物を残す児童が多いようです。いろいろな食べ物を食べることで味覚が形成されます。いろいろな食べ物を食卓に並べていただくようお願いします。

食べていますか、朝ごはん？

朝ごはんは1日の元気の源。毎朝欠かさず、食べてから登校をさせてください。



身についていますか？食事のマナー

あいさつ、姿勢、おはしの持ち方、会話などの基本的なマナーを身に付けることも大切です。ご家庭でもご指導をお願いいたします。



給食費について

給食費は1か月あたり 4,300 円です。(1食あたり245円) 6月より毎月5日に指定の金融機関からの引き落としとなります。(6月・7月・2月は2か月分) 引き落とし日までに、指定の口座への入金をお願いします。

長期欠席による返金について

病気などで学校を休み、同じ月の中で連続5日以上給食を食べない場合に、ひたちなか市学校給食会の規定により、給食費の一部をお返しします。事前の届け出が必要になりますので、詳しくは担任を通して学校へご連絡ください。



個別指導について

肥満や痩身、偏食等の悩みがありましたら、夏休み等の期間を利用し栄養教諭との個別の面談も可能です。学校へご相談ください。

美味しく減塩♪ 美味しおレシピ

【材料】(4人分)

- ・春雨 20g
- ・キャベツ 1枚(60g)
- ・もやし 1/2袋(80~100g)
- ・にんじん 1/6本(20g)
- ・小松菜 1株(40g)
- ・サラダ油 小さじ2
- ・酢 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ2

<作り方>

- ① キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ② 春雨、キャベツ、もやし、にんじん、小松菜を茹で、冷ます。
(電子レンジを使う場合は、500Wで2分程度加熱する。)
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- ④ 春雨と野菜をドレッシングで和える。



バンサンスー 拌三絲

★ お酢の酸味やからしが料理のアクセントになり、少ない塩分でもおいしく感じられます。きゅうりやハムを入れても◎